

Südindisches Lamm-Curry mit Basmati, Okraschoten, Raita

Für zwei Personen

Für das Fleisch:

300 g Lammhals-Scheiben	300 g Lammlachs	1 große Tomate
2 große Zwiebeln	3 große Knoblauchzehen	2 grüne indische Chilis
1 daumengroßes Stück Ingwer	1 kleines Stück Kurkuma	1 Bund frischer Koriander
5 EL geriebene Kokosnuss	½ TL Kurkumapulver	½ TL Garam Marsala
½ TL Hot madras Curry	1 Zimtstange	2 indische Lorbeerblätter
½ TL ganzer Kreuzkümmel	½ TL gemahlener Kardamon	2 Kardamom Kapseln
½ TL geröstetes Curry Pulver	Kokosöl	Salz, Pfeffer

Für den Reis:

100 g Basmati-Reis

Für das Gemüse:

250 g Okraschoten	10 Cocktailltomaten	1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 grüne indische Chili	2 EL Kokosöl
1 TL schwarze Senfsamen	2 TL Curryblätter	1 TL ganzen Kreuzkümmel
1 TL Kurkuma	1 TL Panch Phoron	Salz

Für den Raita:

200 g Salatgurke	1 große, reife Tomate	1 rote Zwiebel
150 ml Naturjoghurt	Salz	Pfeffer

Für das Fleisch:

Die Fleischknochen scharf in Kokosöl anbraten. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Ingwer und Kurkuma schälen. Aus Zwiebeln, Knoblauch, grünen Chilis, Kurkuma und Ingwer in der Küchenmaschine eine grobe Paste herstellen. Paste zum Lammlachs geben, mit zu den Knochen geben und einen Deckel daraufsetzen. Alle Gewürze dazugeben und die Hitze reduzieren.

Tomate waschen, kleinschneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln, feinhacken. Tomate, Kokosnuss und einen Teil des Korianders dazugeben und salzen.

Für den Reis:

Reis mit der doppelten Menge Wasser gar kochen.

Für das Gemüse:

Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Okraschoten waschen und trockentupfen. Stiel und Enden abschneiden. Chili der Länge nach halbieren ohne sie vom Ende zu trennen und entkernen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Senfsamen und Zwiebel darin braten. Curryblätter, Kreuzkümmel, Kurkuma und Panch Phoron dazugeben. Knoblauch abziehen und kleinschneiden. Knoblauch, Okra, Tomaten und Chili mit in die Pfanne geben, 5 Minuten braten, umrühren und weitere 2 Minuten braten. Esslöffelweise mit 60 ml Wasser ablöschen und umrühren. Mit Salz abschmecken und ca. 15 Minuten weiterköcheln lassen.

Für den Raita:

Gurke und Tomate waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Überschüssige Flüssigkeit abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Sunita Manay am 17. August 2020